

高石市立総合体育館タイムテーブル内容

2020年6月28日

《お子様向け教室》

(税込)

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
ジュニア器械体操	木	16:00~16:50	3,570円~	年長~小学校6年生	45	10~13回	基本的な体力・動きづくりと併せて、マット・とび箱・鉄棒等を中心に、基本技術を個々の能力に応じて習得します。
		17:00~18:00	3,880円~		45		
	土	14:00~14:50	3,570円~		45		
		15:00~16:00	3,880円~		45		
		16:10~17:20	3,880円~		45		
ママと幼児の健康体操	木	15:00~15:45	3,570円~	年少~年中	20	運動することで親子のコミュニケーションと基礎的な体力づくりをします。	
ジュニアバドミントン	金	16:30~18:00	3,570円	小2~中学生	35	10回	バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。
		18:15~19:45	3,570円	小2~中学生	30		バドミントンの応用技術の習得とさらなる体力づくりをします。
ジュニアフットサル	月	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25	4回	日本フットサルリーグ「シュライカー大阪」の選手が指導します。
		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25		
		18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25		
	水	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25		
		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25		
バレーボールスクール	木	19:30~21:00	6,120円	小学生以上	35	V・LEAGUE所属「堺ブレイザーズ認定コーチ」が指導します。	
		16:20~17:20	5,100円	年中~中学生	25		
ジュニアダンス	水	17:30~18:30	5,100円	年中~中学生	25	基礎となるバレエからジャズダンス・HIPHOP・チアダンス・アクロバットを流行の曲に合わせて踊ります。	
		18:50~20:00	5,610円	小学生以上	25		
子供体育教室	木	15:10~15:55	6,120円	2014.4.2~2018.4.1生まれの男女	20	7~8回	遊びの要素を取り入れながらマット・とび箱を使った楽しい運動を行います。
		16:00~17:00	7,140円	小1~6年生	20		
ジュニアコーディネーション	月	15:30~16:30	7,700円	年中~年長	10	10回	身体をうまくコントロールする力やスムーズでなめらかな動きを行う運動感覚を高めます。
		16:45~17:45	7,700円	小1~3年生	16		

《大人向け教室》

(税込)

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
女性のための健康教室	月	10:00~12:00	4,080円~	一般男女	25	10~15回	人間として本来持っている姿勢を取り戻し生きる力を発揮する。
	木	10:00~12:00	4,080円~		25		
	月・木	10:00~12:00	6,120円~		25		
卓球(初級)	月	10:00~11:30	4,890円	一般男女	13	10回	初めてでも安心して参加できるようラケットの握り方から練習します。
卓球	金	10:00~12:00	4,890円	一般男女	40		卓球の技術の向上とともに選手育成、基礎体力向上を目指します。
レディースバレーボール	水	10:00~12:00	4,890円	一般女性	40		バレーボールの技術の向上や仲間づくり、ゲームの楽しさを味わえます。
レディースバドミントン初中級	木	10:00~11:45	4,890円	一般女性	35		バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。
レディースバドミントン中上級		12:15~14:00	4,890円		35		
レディース体操A	水	9:20~10:35	4,080円	一般女性	25	リズム体操を主とした体力づくりをします。	
レディース体操B		10:45~12:00	4,080円		25		
エアロ&コンディショニング	木	19:15~20:15	4,080円	一般男女	20	音楽に合わせて楽しく心肺機能の向上と、脂肪燃焼が期待できます。	
フラダンス初級	木	13:45~14:45	5,500円	一般男女	25	8回	ゆったりとした音楽で、運動が苦手という方でも気軽に楽しめます。
ボディバランス	木	12:15~13:15	3,300円	一般男女	25	4回	ヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング・トレーニングを組み合わせ音楽にのせて行うエクササイズです。
ヨガ/ピラティス	金	13:45~14:45	5,500円	一般男女	20	8回	体幹トレーニングやヨガを取り入れて骨盤・背骨・筋肉のコンディショニングを行います。
KMワークアウト	金	11:30~12:30	3,300円	一般男女	14	4回	筋力トレーニングと有酸素運動と脳トレを組み合わせ行います。

《プログラム会員》

(税込)

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	内容
ストレッチヨガ	月	9:30~10:20	月5,100円	一般男女	呼吸と共に筋肉と関節を動かし、体軸が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できるクラス
ダイナミックヨガ		10:35~11:35		一般男女	全身を使った力強いポーズを途切れることなく行っていくクラス
ベーシックヨガ		9:10~10:00		一般男女	はじめてヨガを習う方や基礎からしっかりはじめてたい方向けクラス
リラクソヨガ		10:15~11:15		一般男女	体のねじれを補正して健康な体に近づけるクラス
かんたんエアロ		9:10~9:55		一般男女	初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を紹介するクラス
バランスコーディネーション	金	10:10~11:10		一般男女	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ、自らより良い状態に向けてすすめていく機能改善クラス

《健幸づくり教室》

(税込)

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容	
健幸づくり教室	月	10:00~11:30	3,000円	30歳以上の男女 (市内在住・在勤の方)	20	4回	個人の体力やライフスタイルからオーダーメイドのプログラムを作成し、体力年齢の若返りを実感できるプログラムです。	
		13:30~15:00			20			
	水	13:00~14:30			10			
		木			13:00~14:30			20
					19:00~20:30			20
土	10:00~11:30	10						



TEL 072-263-2622